

# 18 мая – день профилактики меланомы.

Всемирный день борьбы с меланомой отмечается по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В странах Европы эта инициатива реализуется в мае в рамках кампании «Евромеланома». Она стартовала в Бельгии в 1999 г. В этом году день профилактики меланомы отмечается 18 мая.

Основная его цель - привлечь внимание к профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний кожи и добиться снижения уровня смертности от меланомы, поскольку на ранней стадии развития меланома излечивается.

Меланома кожи – это злокачественная опухоль, клетки которой обладают способностью образовывать пигмент меланин, поэтому она чаще всего имеет темную окраску и очень похожа на родинку.

## **Как понять, что родинка может быть опасной?**

Есть общепризнанный алгоритм, согласно которому родинка может быть признана подозрительной: наличие асимметрии; наличие неровных «рваных» краев и зазубренностей; неравномерность окраса с наличием темных и голубоватых оттенков; больше 6 мм в диаметре; изменение с течением времени. Наличие этих признаков, особенно в комбинации — причина посетить врача.

Существует ряд причин, факторов риска, играющих значительную роль в возникновении и развитии меланомы кожи. К ним относятся:

1. Солнечная радиация (ультрафиолетовые лучи), особенно для лиц, имеющих врожденные или приобретенные невусы (родинки).
2. Ожоги, обморожения, а также химические или механические травмы невусов (родинок).
3. Самолечение невусов (родинок).
4. Вирусная природа меланом.
5. Состояние эндокринной функции организма, половое созревание, беременность, климактерические перестройки в организме.
6. Семейная история заболевания — случаи меланомы в семье. В эту же группу входят лица, перенесшие ранее меланому, а также их родственники.

## **Профилактика меланомы.**

Регулярно осматривайте свои кожные покровы на наличие новых образований. Обязательно защищайте кожу от воздействия ультрафиолетового излучения, если у вас имеются пигментные пятна и невусы (родинки), а также ограничьте время нахождения на открытом воздухе в солнечную погоду с 10.00 до 15.00 в летнее время. Используйте защитные средства (головные уборы, солнцезащитные очки, одежда, солнцезащитные кремы) при выходе на улицу. Ограничьте посещение соляриев.

Не предпринимайте самостоятельных попыток избавиться от образований на коже. Проконсультируйтесь с врачом. Будьте здоровы!!!

Фельдшер-валеолог отделения

информационного обеспечения и ЗОЖ

Анна Гулакова